

5月4日(月) [祝日]

ティップネスグループエクササイズタイムスケジュール

	明大前			三軒茶屋			五反田						
	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ					
09:00									09:00				
15	<input type="checkbox"/> どなたでもご参加いただけます。強度を調整しながらお楽しみください。 <input type="checkbox"/> 該当のプログラムに慣れた方向けのクラスです。								15				
30	NEW …新しいプログラムです。是非ご体験下さい。 【有料】 …有料のプログラムレッスンです。別途お申込み、ご入金が必要です。 【予約】 …予約が必要なクラスです。 【整理券】 …整理券をお取り致します。お一人様一枚とさせていただきます。								30				
45									45				
10:00									10:00				
15	ヴィンヤサ ヨガ60 9:55~10:55 戸高 梨子 [予約]	やさしいバレエ 10:00~10:45 山門 純子 [予約]		ピックルボール 10:00~11:00 [有料] [予約]	健康エール30 10:35~11:05 今井 優子 [予約]	エアロ2 9:35~10:25 長谷川 昌美 [予約]	太極拳45 9:15~10:00 平畑 浩敬	15					
30												30	
45												45	
11:00									11:00				
15									15				
30	BAILA BAILA45 11:15~12:00 きよこ [予約]	【有料】バレエスクール75 11:00~12:15 山門 純子 [予約]	アクアサーキットスペシャル45 10:55~11:40 小倉 敬子 [有料]	JAZZ HIPHOP 11:20~12:05 MIKIMIKI [予約]	Ageless Mobi30 11:25~11:55 今井 優子 [予約]	オリジナル ステップ60 10:40~11:40 長谷川 昌美 [有料] [予約]	太極拳45 ~24式~ 10:15~11:00 平畑 浩敬 [予約]	30					
45													45
12:00													
15									15				
30									30				
45	ベリーダンス フィットネス 12:25~13:10 きよこ [予約]	【MOVE BODY】CONDITION30 12:35~13:05 堀平 もえり [アップデート]		【MOVE BODY】POWER45 12:25~13:10 今井 優子 [予約]	Ageless ダンス 12:20~13:05 MIKIMIKI [アップデート]	アクア ダンス30 11:40~12:10 栗山 秀一 [有料] [予約]	【MOVE BODY】CONDITION30 11:15~11:45 Kei [アップデート]	45					
13:00												45	
15													15
30									30				
45	【MOVE BODY】POWER45 13:30~14:15 杉本 夢来 [アップデート]	【有料】ノンストップ DANCE FEVER 13:25~14:25 有里 巳 [有料] [予約]		【MOVE BODY】FIGHT45 ~バックナンバー MIX~ 13:30~14:15 小暮 義之 馬場 茉莉花 [アップデート]	【有料】ダンス 12:20~13:05 MIKIMIKI [アップデート]	スイミングスクール45 (初級~中級4泳法) 12:30~13:15 栗山 秀一 [有料] [予約]	最強サーキット60 ~SPARTAN 入賞への道~ 12:00~13:00 Kei 滝口 智心 [予約]	45					
14:00												45	
15													15
30									30				
45	【MOVE BODY】DANCE60 14:35~15:35 堀平 もえり 尾崎 全子 [予約]	カラダほぐす YOGA45 14:45~15:30 安倍 浩子 [予約]		【MOVE BODY】FIGHT45 ~バックナンバー MIX~ 13:30~14:15 小暮 義之 馬場 茉莉花 [アップデート]	【有料】ダンス 12:20~13:05 MIKIMIKI [アップデート]	【MOVE BODY】POWER45 12:25~13:10 今井 優子 [予約]	【MOVE BODY】DANCE60 14:40~15:10 中垣 栄美 [有料] [予約]	45					
15:00												45	
15													15
30									30				
45	バーチャルボクシング45 16:00~16:45 茂呂 一雄 [予約]	MAT PILATES30 15:50~16:20 安倍 浩子 [予約]		【MOVE BODY】DANCE60 ~ポーナストラック J-POP 徹底解説~ 16:30~17:30 奈良 夢 [予約]	【MOVE BODY】DANCE60 ~ポーナストラック J-POP 徹底解説~ 16:30~17:30 奈良 夢 [予約]	【MOVE BODY】DANCE60 14:40~15:10 中垣 栄美 [有料] [予約]	【MOVE BODY】DANCE60 14:40~15:40 MIEKO [予約]	45					
16:00												45	
15													15
30									30				
45	【有料】スクールボクシング60 17:00~18:00 茂呂 一雄 [有料] [予約]	UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE60 16:40~17:40 安倍 浩子 [予約]		【MOVE BODY】DANCE60 ~ポーナストラック J-POP 徹底解説~ 16:30~17:30 奈良 夢 [予約]	【MOVE BODY】DANCE60 ~ポーナストラック J-POP 徹底解説~ 16:30~17:30 奈良 夢 [予約]	【MOVE BODY】DANCE60 14:40~15:10 中垣 栄美 [有料] [予約]	【MOVE BODY】DANCE60 14:40~15:40 MIEKO [予約]	45					
17:00												45	
15													15
30									30				
45	キッズ 体育のミカタ ジュニア I 16:30~17:30 [予約]	MAT PILATES30 15:50~16:20 安倍 浩子 [予約]		【MOVE BODY】DANCE60 ~ポーナストラック J-POP 徹底解説~ 16:30~17:30 奈良 夢 [予約]	【MOVE BODY】DANCE60 ~ポーナストラック J-POP 徹底解説~ 16:30~17:30 奈良 夢 [予約]	【MOVE BODY】DANCE60 14:40~15:10 中垣 栄美 [有料] [予約]	【MOVE BODY】DANCE60 14:40~15:40 MIEKO [予約]	45					
16:00												45	
15													15
30									30				
45	ユニバGW60 スペシャル 16:00~17:00 HIRO 山本 あゆ美 [予約]	UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE60 16:40~17:40 安倍 浩子 [予約]		【MOVE BODY】DANCE60 ~ポーナストラック J-POP 徹底解説~ 16:30~17:30 奈良 夢 [予約]	【MOVE BODY】DANCE60 ~ポーナストラック J-POP 徹底解説~ 16:30~17:30 奈良 夢 [予約]	【MOVE BODY】DANCE60 14:40~15:10 中垣 栄美 [有料] [予約]	【MOVE BODY】DANCE60 14:40~15:40 MIEKO [予約]	45					
17:00												45	
15													15
30									30				
45	キッズ 体育のミカタ ジュニア II 17:30~18:30 [予約]	MAT PILATES30 15:50~16:20 安倍 浩子 [予約]		【MOVE BODY】DANCE60 ~ポーナストラック J-POP 徹底解説~ 16:30~17:30 奈良 夢 [予約]	【MOVE BODY】DANCE60 ~ポーナストラック J-POP 徹底解説~ 16:30~17:30 奈良 夢 [予約]	【MOVE BODY】DANCE60 14:40~15:10 中垣 栄美 [有料] [予約]	【MOVE BODY】DANCE60 14:40~15:40 MIEKO [予約]	45					
18:00												45	
15													15
30									30				
45	【みどりの日おすすめレッスン紹介】 16:30~17:30 Aスタジオ 【MOVE BODY】DANCE60 ~ポーナストラックJ-POP徹底解説~ 担当:奈良 夢 5月解禁! ポーナストラックとしてJ-POPが登場! 誰もが知っているあの曲をフルバージョンで♪ もちろん解説&練習ができますので思いっきり楽しめること間違いなし! ◆スタジオ・スイム有料レッスンご予約、お支払いについて◆ ご予約は4月27日(月)から、レッスン終了時刻の10分後の時間からお取りいただけます。 お支払いはご予約時にWEB決済をしていただくか、4月20日(月)以降フロントにて予めWEBチケットをご購入いただけます。	キッズ 体育のミカタ ジュニア II 17:30~18:30 [予約]		【MOVE BODY】DANCE60 ~ポーナストラック J-POP 徹底解説~ 16:30~17:30 奈良 夢 [予約]	【MOVE BODY】DANCE60 ~ポーナストラック J-POP 徹底解説~ 16:30~17:30 奈良 夢 [予約]	【MOVE BODY】DANCE60 14:40~15:10 中垣 栄美 [有料] [予約]	【MOVE BODY】DANCE60 14:40~15:40 MIEKO [予約]	45					
19:00												45	
15													15
30									30				
45	★最強サーキット60 ~SPARTAN入賞への道~ 担当:Kei&滝口 智心 スバルタンクス入賞歴のある2人のタッグが実現! 熱い60分のサーキットトレーニングです。次のレースに向けて皆さんの身体を限界まで追い込みます! ★オリジナルステップ60 担当:長谷川 昌美 お待たせしました。祝日限定の有料ステップです。WEB決済 ¥1,100(税込)/定員:45名 ※店頭でのお支払い希望の方は予約開始後に空き枠を確認の上、ご入金ください。 ★ユニバGW60スペシャル 担当:HIRO&山本 あゆ美 GWと書いて Gotanda Want you と読む、ユニバ増量60分! ~HIRO&山本のWイントラでスペシャルな1日を!~ 今だけの特別価格! 店頭入金 ¥1,100(税込)/定員45名 ※ITIPNESSで予約後、フロントにて入金をお願いいたします。	キッズ 体育のミカタ ジュニア II 17:30~18:30 [予約]		【MOVE BODY】DANCE60 ~ポーナストラック J-POP 徹底解説~ 16:30~17:30 奈良 夢 [予約]	【MOVE BODY】DANCE60 ~ポーナストラック J-POP 徹底解説~ 16:30~17:30 奈良 夢 [予約]	【MOVE BODY】DANCE60 14:40~15:10 中垣 栄美 [有料] [予約]	【MOVE BODY】DANCE60 14:40~15:40 MIEKO [予約]	45					
19:00												45	
15													15

都合によりスケジュールを変更させていただく場合がございます。

代行などのレッスン変更情報、祝日スケジュールの最新情報は施設内の掲示板もしくはPC、スマートフォン、モバイルから[itIPNESS]へアクセスしてご確認ください。

5月4日(月) [祝日]

ティップネスグループエクササイズタイムスケジュール

	六本木		東新宿	国領	駒沢大学		
	Aスタジオ	プール			Aスタジオ	Bスタジオ	09:00
09:00							09:00
15							15
30							30
45							45
10:00							10:00
15							15
30	エアロ1 10:00~10:40 小東 勇太						30
45	予約						45
11:00							11:00
15							15
30	ZUMBA 11:00~11:45 小東 勇太						30
45	予約						45
12:00							12:00
15							15
30	ヨガ60 12:00~13:00 大嶋 絵里						30
45	予約						45
13:00							13:00
15							15
30	【MOVE BODY】POWER45 13:15~14:00 安形 直樹						30
45	予約						45
14:00	アップデート						14:00
15							15
30	【MOVE BODY】FIGHT30 14:15~14:45 安形 直樹						30
45	予約	アクアダンス30 14:30~15:00 渋谷 亜樹					45
15:00							15:00
15	【イベント】UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 60 15:00~16:00 小川 ゆり	アクアマット +F 30 15:10~15:40 渋谷 亜樹					15
30	予約						30
45							45
16:00							16:00
15							15
30	【有料イベント】HIPHOP60 16:15~17:15 小川 ゆり						30
45	有料 予約						45
17:00							17:00
15							15
30							30
45							45
18:00							18:00
15							15
30							30
45							45
19:00							19:00

どなたでもご参加いただけます。強度を調整しながらお楽しみください。
 該当のプログラムに慣れた方向けのクラスです。
NEW…新しいプログラムです。是非ご体験下さい。
【有料】…有料のプログラムレッスンです。別途お申込み、お入金が必要です。
【予約】…予約が必要なクラスです。
【整理券】…整理券をお配り致します。お一人様一枚とさせていただきます。
W…インストラクター2名で皆様をサポートします。
【オリジナル】…店舗オリジナルのレッスンです。
【アップデート】…振付や音楽が更新されたプログラムです。

◆有料クラスのご案内
【有料イベント】
・HIPHOP60
 担当:小川 ゆり 料金:2,200円(税込)
 定員:40名

【5周年イベント】Pilates Guidance ~key phrase and flow~
 (定員18名 料金2,000円)
 エクササイズを円滑に、そして効果的に実行するため、ピラティスのキーフレーズを理解するためのレッスンです。
 ※WEB予約クレジット決済もしくは店頭でチケットをご購入後、WEBにてご予約ください。

【5周年イベント】Fit Core マット45
 Fit Core マットとは音楽に合わせてピラティスを行う自重トレーニングのレッスンです。
 ピラティス未経験の方でも、どなたでもご参加いただけます。

【5周年イベント】BODY COMBAT60
 休日特別60分クラス。GW後半気持ちよく汗を流しましょう!

【5周年イベント】【MOVE BODY】POWER60
 5月から新しくスタートのVer.1.9をWインストラクターでお届けします!

【15:30~】岩盤YOGA60 担当:宮崎 紗衣
 場所:3F女性ロッカー内 岩盤浴エリア
 料金:無料 女性のみ定員10名
 予約:事前予約制(店頭もしくはお電話) 4/20(月)~予約開始
 岩盤浴エリアを使用したヨガプログラムを祝日限定で開催いたします!
 いつものスタジオとは違う空間のヨガで、特別な感覚をお楽しみください。

都合によりスケジュールを変更させていただく場合がございます。

代行などのレッスン変更情報、祝日スケジュールの最新情報は施設内の掲示板もしくはPC、スマートフォン、モバイルから【iTiPNES】へアクセスしてご確認ください。

